

# TIK dla eko-synergii seniorów

## Wiadomości nr 3

### Trzecie spotkanie: w Turcji

Mamy za sobą trzecie spotkanie w ramach projektu „TIK dla EKOSYNERGII seniorów”. Zgodnie z planem odbyło się w Turcji, a zorganizowała je organizacja TROY Environmental z siedzibą w portowym mieście Çanakkale położonym nad cieśniną Dardanele. W spotkaniu uczestniczyli organizatorzy, przedstawiciele koordynatora ze Społecznego Instytutu Ekologicznego, ze szwedzkiej organizacji MobilEducation i z Centrum Edukacji dla Dorosłych w Austrii – SPES Zukunftsakademie. Rozmawialiśmy o dotychczasowym przebiegu realizacji projektu i dalszej współpracy naszego partnerstwa. Doszliśmy do wniosku, że ważnym dla seniorów tematem jest jakość życia i zdrowie. Powstał pomysł, by połączyć zdrowie z TIK, w ten sposób seniorzy sami będą mogli dowiadywać się jak żyć zdrowiej. Ustaliliśmy też termin ostatniego spotkania zaplanowanego w projekcie – odbędzie się ono w maju 2018 r. w Szwecji

### Bank Czasu

Theodora Gergh z Austrii przedstawiła działający od roku w jej miasteczku – Heilkreutz – Bank Czasu 55+, jedno z rozwiązań wspierających seniorów. Rozmawialiśmy o tym także podczas poprzednich spotkań (więcej: Wiadomości nr 2). Theodora prowadzi Bank Czasu, w bazie ma aktualnie 18 osób. Wycenę prowadzonych prac ustalono na 3,60 euro/godz. Każda nowo wstępująca osoba otrzymuje w prezencie pięć godzin. Potrzeby i oferta konkretyzowane są na podstawie szczegółowej ankiety. Członkowie Banku Czasu spotykają się raz w miesiącu, by lepiej się poznać i ustalać plan dalszych działań.

Po raz kolejny ideę Banku Czasu polscy partnerzy projektu przedstawili w Wawerskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku (WTUTW). Opracowano i rozprowadzono wśród członków WTUTW ankietę, która da odpowiedź na pytanie, czy działanie na wzór austriackiego Banku Czasu jest potrzebne i czy seniorzy chcą ze sobą współpracować i chcą sobie nawzajem pomagać w taki aktywny sposób.

### Wzór do naśladowania

Ważnym elementem spotkania w Turcji była wizyta w Ośrodku Dziennego Pobytu dla Osób 65+ w Çanakkale. To pilotażowy projekt realizowany właśnie w tej miejscowości z inicjatywy mera miasta. Ciekawe rozwiązanie, które może stanowić zachętę do tworzenia takich miejsc nie tylko w Turcji.

Ośrodek, usytuowany na obrzeżach miasta, imponuje pięknym położeniem, rozmachem, przestronnością. Już po roku działalności okazało się jednak, że jest za mały i zaplanowano jego rozbudowę.

Placówka przeznaczona jest dla osób z rejonu Çanakkale, z różnych środowisk, które ukończyły 65 rok życia (najstarsza ma 95 lat), są sprawne zarówno pod względem umysłowym, jak i fizycznym (z ośrodka mogą korzystać także osoby na wózkach).

W godzinach 9.00-17.00, od poniedziałku do piątku, do dyspozycji seniorów jest szeroka oferta zajęć i warsztatów.



### Partnerzy projektu

Polska: Społeczny Instytut Ekologiczny  
Austria: SPES Zukunftsakademie  
Szwecja: Association Mobil Education  
Turcja: Troy Environmental Association



Informacje o zajęciach znajdują się na stronie internetowej miasta i w mediach społecznościowych. Dla osób, które nie mogą same dojechać zorganizowany jest transport z centrum miasta.

Tygodniowo z oferty placówki korzysta ponad 500 osób, a każdego dnia w różnych formach zajęć uczestniczy około 100 osób.

W placówce poza administracją pracują osoby prowadzące zajęcia, ochrona, obsługa. Pomaga im sześćdziesięciu wolontariuszy.

Uczestnicy wnoszą miesięczną opłatę, która trafia do budżetu miasta. To koszt uczestnictwa w zajęciach i cena lunchu przez trzy dni (dwa dni są bezpłatne). Przez cały dzień jest bezpłatna kawa i herbata.

### **Oferta ośrodka**

Placówka zapewnia wiele rodzajów wsparcia i aktywności. W gabinecie terapii psychologicznej odbywają się grupowe zajęcia z psychologii, ćwiczenia poprawiające pamięć, prowadzone są dyskusje na tematy wskazane przez psychologa lub zgłoszone przez uczestników np. jak radzić sobie ze starością.

W gabinecie zdrowia, w którym przez cały dzień dyżuruje pielęgniarka, można chwilę odpocząć czy zbadać ciśnienie. Nie uzyska się jednak pomocy lekarskiej, bo nie takie jest przeznaczenie gabinetu. W razie potrzeby, wzywana jest karetka.

W sali artystycznej, pod kierunkiem nauczycielek, zainteresowane osoby np. malują kamienie, tworzą patchworki, szyją rękawice kuchenne i powłoczki. Prace pokazywane są na wystawach. Można je zabrać do domu lub sprzedać, ale wyłącznie na cel charytatywny.

W sali sztuk plastycznych odbywają się trzy razy w tygodniu zajęcia z malarstwa. Uczestnicy malują przedmioty czy tematy wskazane przez prowadzącego, który uczy i daje wskazówki. Rocznie korzysta z tej formy około 50 osób. Prace pokazywane są na wystawach – na ostatniej prezentowano 135 płócien.

W ofercie związanej ze sztuką jest też miejsce na fotografię. Uczestnicy zajmują się fotografowaniem analogowym, mają do dyspozycji dobrze wyposażoną ciemnię, w której wywołują zdjęcia. Organizują także wystawy. Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu.

Działa też pracownia komputerowa wyposażona w osiem komputerów. Wiele osób ma smartfony. To najbardziej oblegane zajęcia. Kurs trwa trzy miesiące, dwa razy w tygodniu po dwie godziny. Zajęcia dostosowane są do indywidualnych możliwości uczestników. Najstarszy miał 84 lata.

W ośrodku jest sala do modlitw.

W ramach terapii fizycznej prowadzone są ćwiczenia oddychania poprawiające pracę serca i regulujące ciśnienie. W sesjach trwających 45 minut uczestniczy 20 osób, z przewagą kobiet. Odbywają się także godzinne ćwiczenia fizyczne – cztery zajęcia dziennie dla różnych grup – służące pielęgnacji fizyczności, usprawniające m.in. układ kostny. Kończą się zawsze relaksacją.

W sali ćwiczeń pamięci uczestnicy grają w szachy, rozwiązują łamigłówki układankowe. Szachiści uczestniczą w zawodach dla graczy powyżej 65 roku życia organizowanych corocznie w ośrodku z okazji tygodnia seniorów. Bierze w nich udział 30 zawodników. W ośrodku jest sala brydżowa.

### **Zainteresowanie projektem Ecosynergie 65+**

Osobom korzystającym z placówki trzykrotnie przedstawiano projekt Ecosynergie 65+, jego ideę i cel: wykorzystanie Technologii Internetowo Komunikacyjnej do zdobywania wiedzy i uczestniczenia w działaniach na rzecz ochrony środowiska.

Wstępne zainteresowanie uczestnictwem w takich zajęciach komputerowych wykazało 25 osób, a po kolejnych prezentacjach już 45.

Ostatnio w ośrodku rozpoczęto też naukę języka angielskiego. Na razie, na próbę, dla ośmiu osób.

Jeśli będzie zainteresowanie i efekty, kurs może być rozszerzony dla wszystkich chętnych.

